



csak a mentes

Magazin

03 szám

7. évfolyam
ingyenes kiadvány

2024. december

Ünnepi mentes receptek | Termékajánló | Immunerősítés | Veganuary



MENTEKI

gyerekmelléklet

it's us.

karácsonyi
receptmelléklet

Ha mentes, akkor Bijó Áruház!

Horváth Judit receptíró ajánlásával

bijó
bijo.hu

brühdz / webshop / foglalkozás

www.csakamentes.hu



@CSAKAMENTES



CSAK_A.MENTES



@CSAKAMENTES



Zserbó

omlós, pihe-puha tésztával



ÖSSZETEVŐK

Tészta hozzávalói

- 200 g Szafi Reform kenyér és péksütemény lisztkeverék
- 60 g Szafi Reform gluténmentes rostkeverék
- 1 g Szafi Reform szójababikarbóna
- 2 g Szafi Reform aszkorbinsav
- 80 g Szafi Reform eritrit
- 1 g Szafi Reform himalaya só
- 60 g kókuszkrém
- 80 g Szafi Reform folyékony kókuszolaj
- 20 g almaecet
- 4 db M-es tojás (208 g)
- 80 g víz

Töltelék hozzávalói:

- 200 g őrölt dió
- 200 g Szafi Reform eritrit
- 0,5 g Szafi Reform őrölt vanília
- 300 g Szafi Reform kajsziarack lekvár
- 1 db tojás sárgája (csak akkor kell, ha híg a lekvár, ettől nem fog kifolyni)

Csokibevonat hozzávalói:

- 40 g Paleo csokoládé
- 10 g kakaóvaj vagy kókuszolaj

ELKÉSZÍTÉS

- Keverjük össze külön edényben a folyékony és a száraz hozzávalókat, majd öntsük őket egybe és gyúrjuk össze.
- Pihentessük 10 percig.
- Addig keverjük össze a töltelékhez a diót az édesítőkkel, a lekvárt a tojássárgával, és béleljünk ki sütőpapírral egy 23×20 cm-es mély tepsit.
- Ha letelt a pihentelési idő, lisztes felületen gyúrjuk át a tésztát, és osszuk 4 egyenlő súlyú darabra.
- Gyúrjunk mindegyikből kis gombócot, és nyújtsuk ki őket a tepsi méretére.
- Ezután tegyünk egy lapot a tepsi aljába, kenjük le a lekvár harmadával, majd egyenletesen szórjuk rá a dió harmadát is.
- A többi lapot is így rétegezzük.
- A végén a felső lapot több helyen szúrjuk át villával, hogy sütés közben a gőz távozni tudjon belőle.

Sütés:

- 190 fokra előmelegített sütőben, alsó-felső programon 45 perc. (Erősebb sütőben 40 perc is elég lehet!)
- Sütés közben a tészta felpúposodik, de mire kihűl, egyenletes lesz a teteje.
- Hűtsük ki, majd vonjuk be a tetejét a mázzal, amihez gőz fölött olvasszuk meg a csokit a kakaóvajjal.
- Rakjuk hűtőbe, míg a csokimáz megdermed, majd vágjuk 24 szeletre.

www.szafi.eu





KEDVES OLVASÓ!

Az adventi készülődés a karácsonyra való lelki és fizikai felkészülés időszaka, a ház körül is egyre több karácsonyi dísz világít, miközben a szeretet, a béke és a figyelmesség, no meg az ünnepre hangolódás kerül a mindennapjaink középpontjába. Éppen ezért ebben a lapszámban is sok-sok olyan dolgot gyűjtöttünk egy csokorba össze, ami hasznos lehet a készülődés vagy éppen az ajándékozás során.

Az idei ünnepi magazinunk hasábjain a megszokott rovataink mellett olvashattok hiteles szakmai cikkeket, de van benne számtalan izgalmas mentes recept, minőségi, 100%-ig natúr biokozmetikum, gluténmentes, ajevárkrémes szendvics, hidegen sajtolt olajok.

Megismerkedhettek Mentekivel, a Csak a Mentés család legújabb tagjával. Éppen ezért nem véletlen, hogy ebben a számban az egyik főszerepet kifejezetten a gyermekek kapják. Olvashattok még egy hosszabb interjút Horváth Judittal, aki a kovással kapcsolatban nem ismer lehetetlent, és azt is megtudhatjátok, hogy melyek ezekben a napokban a legnépszerűbb mentes termékek a Bijó Áruházban.

De ami a legfontosabb, hogy ez az ünnep mindenki számára szeretetben és békében teljen. Mi ehhez próbálunk hozzájárulni ezzel a lappal, mert továbbra is hisszük, hogy csak rajtunk múlik az ünnep szeretetteljessége. Éppen ezért reméljük, hogy sok örömed telik ebben a magazinban!

*Köszönjük az egész éves bizalmadat,
és békés, meghitt ünnepeket kívánunk!*

Szeretettel,
Herczeg Andrea
alapító-tulajdonos

 csak a
mentés

IMPRESSZUM

Főszerkesztő
Herczeg Andrea

Újságíró:
Kristóf-Goda
Szilvia

Grafikai szerkesztő:
Tóth Anikó Éva

Korrektor:
Mosolygó-Marján
Erzsébet

Címlapfotó:
Kriszka Anett

Hirdetésfelvétel
INFO@CSAKAMENTES.HU

 @CSAKAMENTES

 CSAK_A_MENTES

WWW.CSAKAMENTES.HU



A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
A magazinban megjelenő cikkek és képek szerzői jogvédelem alatt állnak, azok utánkötése tilos.

BIJÓ SZAKÁRUHÁZ

A tudatos táplálkozást követők számára ismerősen cseng a Bijó Áruház neve, magazinunk hasábjainak rendszeres szereplői. Áruházukban több mint 16 ezer féle termék közül választhatjuk ki a számunkra megfelelőt. De hogy hogyan jött létre anno, miben változtak az elmúlt 10 évben, és hogy az ünnepek előtt mik a slágertermékeik? Többek között erről kérdeztük Biró Márk ügyvezetőt és Müller János kereskedelmi vezetőt.



MILYEN INDÍTTATÁSBÓL JÖTT LÉTRE ANNO A BIJÓ? EZ A NAGY MÚLTÚ CÉG MILYEN TÖRTÉNETRE TEKINT VISSZA?

A Bijó 10 évvel ezelőtt azzal a céllal jött létre, hogy segítsen eljuttatni a piacon elérhető legjobb minőségű termékeket az egészséges életmódot választó, illetve a speciális étrendet követő emberekhez. Ezen célunk ennyi idő után sem változott. Sőt, azt látjuk, hogy erre a tevékenységre nagyobb szükség van, mint valaha, hiszen ma már minden családra jut legalább egy fő, aki valamilyen élelmiszer-intolerancia miatt nem mindegy, hogy mit fogyaszt, és azt milyen minőségben teszi. De ugyanez igaz mindenki másra is: legyünk tudatosak azzal kapcsolatban, hogy mit viszünk be a szervezetünkbe, mivel mosunk, mivel takarítunk, mert hosszú távon ezek határozzák meg, hogy meddig és milyen minőségben fogunk élni. Végére is ez az egyik legfontosabb értékmérő az életben. De vissza a Bijóhoz. Ahhoz, hogy a növekvő igényeket ki tudjuk szolgálni, az évek során folyamatosan bővítenünk kellett a termékkínálatot, a munkaerőállományt, valamint a zavartalan ellátás biztosítása érdekében fel kellett állítanunk egy saját, 12 autóból álló szállítói flottát is. Ez idő alatt a webáruházunk is óriási fejlődésen ment át, és mi ezt továbbra is kiemelt fontossággal kezeljük, hiszen egyre többen vásárolnak online a viszonteladóink közül is. Ennek ellenére szeretnénk fenntartani a fizikai áruházunkat is, hiszen a vásárlók a mai napig szeretnek első kézből megbizonyosodni egy termék minőségéről, csomagolásáról. Erre tökéletes helyszín a 13. kerületben található Róbert Károly körüti áruházunk, ahol közel 3.000 négyzetméteren 16.000-féle terméket sorakoztatunk fel. Mindezek biztosításával és folyamatos fejlesztésével mondhatjuk el magunkról azt, hogy ennyi idő után is meghatározó szereplői vagyunk a piacnak kis- és nagykereskedelmi szempontból is.

MELYEK A CÉG LEGFONTOSABB ALAPELVEI?

A Bijó legfőbb alapelve a tudatosság. Ezen belül is a cél- és az egészségtudatosság azok, amiket mindenképp felé emelünk. Ezekből indul ki minden. A céltudatosság azért fontos, hogy útközben ne hátráljunk meg, ha nem egyből látjuk a kívánt eredményt. Húnek kell lennünk ahhoz a célhoz, amiért elkezdjük az egészet. Mondok egy példát: van olyan, hogy egy termék lassabban fut be, de nem engedjük el, mert tudjuk, hogy a magyar piacnak szüksége van rá. Ehhez hasonló áldozatokat azért hozzuk, mert továbbra is azt szeretnénk, hogy a fogyasztók a lehető legjobb minőségű termékhez juthassanak hozzá. Hasonlóan fontos számunkra az egészségtudatosság is. Ezt a szemléletet egyéni és társadalmi szinten is szeretnénk elterjeszteni. Tisztában kell lennünk azzal, hogy az egészség egy megelőlegezett ajándék, ami csupán addig a miénk, amíg gondozzuk. Amíg ezt nem értjük és nem éljük, addig csak sodródunk az árral, és közben egyre rosszabbul érezzük magunkat a bőrünkben. Ez pedig rányomja a bélyegét a családi, baráti és a munkakapcsolatainkra egyaránt. De hogy ne hagyjam ki a legfontosabbat a felsorolásból: megromlik a kapcsolat saját magunkkal is. Ezzel összhangban hamarosan elindul egy teljes életvezetést támogató programunk, mellyel a rohanó hétköznapokat is egészségessé tehetik az érdeklődők. A részletekkel hamarosan jelentkezünk. – **Bíró Márk**

MIBEN ÉS HOGYAN VÁLTOZOTT A BIJÓ AZ ELMÚLT TÖBB MINT 10 ÉV ALATT?

Az utóbbi 10 évben sok minden változott a fogyasztói, illetve a vásárlási szokásokban. Itt elég csak a pandémia hatásaira gondolni, de nyugodtan említhetünk új trendeket, termékeket, diétákat. Mi ezekre reagálva mindig próbáltunk az élen járni a megújulásban, de azt sosem hagytuk, hogy ez kikezdje a minőséggel kapcsolatos elvárásainkat. Csak hogy egy példát is mondjak konkrét termék megnevezése nélkül: TikTokon folyamatosan bukkannak fel újabbnál újabb „csodaszerek”, amelyek elsőre nagyon meggyőzőnek tűnnek, de ha egy kicsit is utánanézzünk ezeknek a termékeknek, akkor nincs mögöttük az a fajta bizonyosság és dokumentáció, amelyeket megkövetelünk. Ilyenkor természetesen a termék sem kerülhet be a szortimentünkbe. Célkitűzésünk tehát, hogy ne a piacot kövessük, hanem mutassuk meg a piacnak azt, ami megfelel a mi minőségi elvárásainknak. Ezenkívül a webáruházunkat is folyamatosan fejlesztenünk kellett, hiszen a pandémia után sokkal elterjedtebbé vált az online vásárlás gyakorlata. Ezzel összhangban a kiszállítási minőségünkön is sokat javítottunk, hogy minél biztosabban érjenek célba a termékeink. A 10 év alatt a viszonteladói partnereink mellett megerősödött a B2C piacunk is, amihez nagymértékben hozzájárult a vállalati partnerprogramunk is, amely keretein belül kedvezményes vásárlást biztosítunk a hozzánk csatlakozó szervezetek tagjainak. Örömmel készítjük össze a magánszemélyek által leadott rendeléseket és büszkén húzzuk ki magunkat, amikor új arcokat látunk a Róbert Károly körúti áruházunkban is. – **Bíró Márk**



BÍRÓ MÁRK

HOGYAN ALAKULT A SZORTIMENT, MILYEN IRÁNYBA KELLETT VÁLTOZTATNI A VÁLASZTÉKON A VÁSÁRLÓK IGÉNYEI ALAPJÁN?

Véleményünk szerint a vásárlói igény nem egy pontos receptúra. A vásárlóknak problémáik vannak, és nekünk az a feladatunk, hogy olyan termékeket találjunk, melyek valódi, fenntartható és az egészség valamennyi dimenzióját figyelembe véve megoldást jelentenek az egyedi nehézségeikre. Szerencsére mind a keresleti, mind a kínálati oldalon bővelkedünk információval. Az emberek eljuttatják hozzánk a panaszait, akár a disztribúción keresztül, akár közvetlenül. Kínálati oldalon partnereink folyamatos, akár általunk felvetett problémák megoldására reagáló termékfejlesztésekkel nyújtanak megoldásokat. Így ez egy közvetlen párbeszéd. Mi vagyunk a híd a fogyasztók, a gyártók és a viszonteladók között. A piac minden szereplőjével országos, közvetlen kapcsolatunk van, ezért úgy gondoljuk, hogy egy megkerülhetetlen információs csomópont vagyunk. A kezdeti 3–4.000 cikkhez képest a jelenlegi szortimentünk közel 16.000-féle termékéből áll. 10 évvel ezelőtt a bio- és reformélelmiszerek piaca jóval szűkebb volt. Nem volt ekkora a választék glutén-, laktóz- vagy éppen húsmentes termékekből. Korábban, ha egy termék „mentes” volt, abban biztosak lehettünk, hogy ízvilágban nem tudja majd felvenni a versenyt a konvencionális társaival. Ma már ez a trend megváltozott. Nehéz különbséget tenni a mentes és az adalékanyagokkal könnyebb utat választó termékek között. Ezzel párhuzamosan egyre több mentes élelmiszert kínáló pékség és étterem nyílt, amely tovább növelte az alapanyagok iránti igényt. A megnövekedett keresletre reagálva igyekeztünk minden alternatívából belistázni megfelelő minőségű termékeket. – Müller János



MÜLLER JÁNOS

ÖNÖK SZERINT MIÉRT VAN SZÜKSÉG SZAKBOLTOKRA?

Azzal, hogy a nagyobb áruházláncokban is egyre szélesebb a különböző mentes, illetve egyéb biotermékek választéka, egyre kisebb az esély arra, hogy megfelelő szakmai segítséget kapjanak a vevők vásárlásaik során. Ezzel szemben, ha egy szakboltban történik a vásárlás, akkor meg fogja kapni azt a figyelmet és támogatást, amit ma már egyre nehezebb elérni. Hiszünk abban, hogy az egészségmegőrzés koncepciójának elterjesztésével egy lépéssel közelebb kerülünk egy boldogabb és teljesebb társadalomhoz. Ebben segítenek a szakboltok is, hiszen amikor az ember rálép a tudatos egészségmegőrzés útjára, hirtelen sok kérdése merül fel azzal kapcsolatban, hogy számára mi lenne az ideális megoldás. Jelenleg ezekben a boltokban vannak olyan kollégák, akik hajlandók időt és energiát nem sajnálva megtalálni a számukra legmegfelelőbbet. – Bíró Márk

MENNYIRE ISMERIK A VÁSÁRLÓK A TERMÉKEKET, ÉS MENNYIRE VAN SZÜKSÉGÜK SEGÍTSÉGRE/IRÁNYMUTATÁSRA?

A viszonteladó partnereink ritkán szorulnak segítségre, mert ismerik a trendeket és a termékeket, valamint szakmai tapasztalatuk is van. Ők inkább az újdonságokra nyitottak, és örömmel veszik,

hogy rajtunk keresztül meg tud újulni a portfóliójuk. A magánszemélyek már többször kérdeznak. Ajánlást kérnek izomhúzódásra, meghűlésre vagy akár speciális étkezésre is. Ezekben az esetekben örömmel és szakértelemmel segítünk nekik. Nemrég részt vettünk egy kerekasztal-beszélgetésen neves piaci szereplőkkel, ahol szóba került, hogy a közép-európai piacon kimutathatóan magasabb a magyar piac érdeklődése a reformtermékek iránt, mint a környező országoké. Köszönhető ez a saját tevékenységünk mellett a viszonteladó partnereink, a beszállítóink, illetve a „Csak a Mentés”-hez hasonló edukáló szerveződések aktivitásainak is. – **Bíró Márk**

ÜNNEPEK ALKALMÁVAL MIK A SLÁGERTERMÉKEK?

Az ünnepi szezonban a vásárlók különösen keresik az ajándéksomagokat, vitaminokat és a különféle szezonális, egészségmegőrző termékeket. Ilyenkor határozottan jobban fognak a vendégváráshoz nélkülözhetetlen nassolnivalók, szaloncukrok, illetve az előkészületekhez szükséges egyéb hozzávalók. A kereslet megugrik a bögrék, tusfürdők, szappanok, adventi naptárak, teák, kekszek és illóolajok iránt is. Az egészségtudatos vásárlók körében a gluténmentes bejgli és szaloncukor különösen népszerű. A karácsonyi csomagok, amelyek egyedi és praktikus meglepetéseket rejtenek, szintén slágertermékek. Az otthon ízes és fűszeres illatai, mint a fahéjas-narancsos illóolajok vagy a meleg teák, az ünnepi időszakra jellemző hangulatot hozzák. Emellett a karácsonyi díszek, gyertyák és fenyőillatú termékek szintén keresettek, mivel hozzájárulnak a készülődéshez és a dekorációhoz. – **Müller János**

IDÉN KARÁCSONYRA MILYEN ÚJDONSÁGOKKAL KÉSZÜLNEK A VÁSÁRLÓKNAK?

A Bijóban évek óta hagyományként készülünk sajátmárkás szaloncukrokkal, amelyek azon túl, hogy glutén-, színezék-, GMO- és tartósítószer-mentesek, nagyon finomak és népszerűek a vásárlóink körében. Idén már az őszi szezon elején érdeklődtek a vásárlók és a viszonteladó partnereink, hogy mikortól lesznek újra elérhetőek a ritkaságnak számító édességeink. Az idei ünnepi szezonra megújult recepttúrával és négy verhetetlen ízben érkeztek meg a belga étcsokoládéba mártott Organika szaloncukrok sós karamellás, túrós-citromos, mézeskalácsos, illetve kókuszos változatban. A webáruházunkban már elérhető a karácsonyi szezonális ajánlatunk, amely segíti vásárlóinkat az ünnepi előkészületekben. Az online tér mellett az áruházban is karácsonyfával és egyéb ünnepi kiegészítőkkel teremtjük meg a karácsonyi hangulatot. – **Müller János**

MILYEN VÁLTOZÁSOKAT TERVEZNEK A JÖVŐRE NÉZVE?

Szeretnénk továbbra is élen járni a termékportfóliónk bővítésében, mert a visszajelzések alapján ez nagy érték mind a viszonteladói partnereinknek, mind az egyéni vásárlóinknak egyaránt. Emellett az edukációra is nagyobb hangsúlyt szeretnénk fordítani, hogy látható legyen, milyen élethelyzetre mely termékek vagy megközelítések járhatnak sikerrel. Mindemellett szeretnénk még közelebb kerülni a beszállítóinkhoz, a viszonteladóinkhoz és a fogyasztókhoz is, ezért az emberközpontúságunk erősítése is cél. Továbbra is azt gondoljuk, hogy ehhez a személyes találkozások, rendezvények, vevőtálalkozók, kerekasztal-beszélgetések, információcserék elengedhetetlenek, ezért 2025-ben több hasonló eseménnyel is készülünk... – **Bíró Márk**





ZERO GUILT

Egy innovációs díj-nyertes termékcsalád azoknak, akiknek fontos a napi zöldség- és rostbevitel és néha szükségük van gyors megoldásokra.

Az evés öröme büntudat nélkül.

Miért Zero Guilt?

Mert ezeknek a tésztáknak **a fele valódi zöldség:**

cékla, karfiol, spenót vagy sütőtök. Glutén- és gabonamentesek.

Nem tartalmaznak szóját, cukrot, élesztőt, és tejterméket sem.

Ezért ezeket a termékeket bármikor, nyugodtan, büntudat nélkül eheted. **Várunk a standunkon egy kóstolóra!**

FREE FROM

YEAST

LOW CALORIE

KETO FRIENDLY

NO ADDED SUGAR

GLUTEN

WHEAT

RICE

DAIRY

DIABETIC FRIENDLY

LOW CARB

HIGH FIBER

POTATOES

CORN

LECTIN

SOY

IR FRIENDLY

ALLERGEN FREE

NO ADDED STARCH



www.zeroguilt.hu

CSEPPEKEL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Az őszi-téli időszakban még nagyobb figyelmet kell szentelnünk az egészségünk megőrzésének, mert ilyenkor sokkal több veszély fenyegeti az immunrendszerünket. A Stilla cég ügyvezetője is gyulladással, egészségügyi problémákkal küzdött, és úgy döntött, hogy mivel az orvosok egy év elteltével sem tudták meggyógyítani, maga keresi meg a gyógyulás útját. Ekkor talált rá az ayurveda gyógyászatra. Így orvosokkal egyeztetve, három hónap alatt sikerült teljesen kigyógyulnia a betegségéből. Ekkor elhatározta, hogy – mivel mindig érdekelt az egészség és a sportolás is – szakemberek segítségével olyan folyadék alapú étrend-kiegészítőt kelt



életre, ami nagy segítséget nyújthat nemcsak a sportolók, de bárki számára. Egy orvos barátjuk összehozta kutatóvegyészekkel, és csaknem 3 éves kutatómunka és előkészítés után megszülettek a Stilla cseppek. Úgy gondolták, hogy a vízbázisú étrend-kiegészítő növényi ayurvedikumokkal keverve a leghatékonyabb, ráadásul a piacon hiánycikk volt, így elindultak ebbe az irányba. Ebből született meg az első 9-féle csepp, amelyek közül van, ami a koncentrációs gondokat oldja meg, van, ami a menopauzára kínál megoldást, és olyan is akad, ami az immuntámogatást tűzte ki legfőbb céljává.

Mára már 13-féle cseppet kínálnak a vásárlók számára, amelyek közül az egyik kedvenc az Immunity, intenzív immunerősítő csepp, ami egész évben fokozza az immunrendszer védekezőképességét, és a betegség utáni időszakban támogatja az immunrendszer megerősödését. De ebben a hideg időszakban nagy segítségünkre lehet még a C+D+Cink csepp, ami segíti a szervezet optimális működését, hosszú távon is szedhető, és napról napra fejti ki hatását, támogatva a fertőzések kivédését és az anyagcserét.

Az egyik legerősebb, természetes táplálék-kiegészítő a fulvosavat tartalmazó Fulvotikum csepp, ami azáltal segíti az anyagcserét, hogy táplálja, támogatja és elősegíti a szervezet minden biokémiai folyamatát. És közben biztosítja az ásványi anyagok, enzimek és aminosavak maximális felszívódását. Adj lendületet Te is a napodnak, próbáld ki a cseppeket, és kövesd a Stilla oldalát, hogy le ne maradj a jobbnál jobb akcióikról!



Floradix®

Floravital® szirup

Salus

...mert partnerünk
a természet!

Étrend-kiegészítő vassal és B-vitaminokkal

A benne lévő **vas**, valamint

a **B₁**-, **B₂**-, **B₆**- és **B₁₂**-vitaminok hozzájárulhatnak

- a vörösvértest képződéshez
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez, illetve
- a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz.

100%-ban gluténmentes, hozzáadott cukrot, mézet és élesztőt sem tartalmaz. Mentés még a laktóztól, alkoholtól, tartósítószerektől, mesterséges színező- és aromaanyagoktól is.



ÖGYÉI szám: 29122/2022

B₁₂

B₆

B₂

B₁

VAS



VEGAN

Új termék

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

TELJES BŐRÁPOLÁS A FEJTETŐTŐL A LÁBUJJAKIG

Minden évszakban fontos, hogy gondoskodjunk a megfelelő bőrápolásról. Ha pedig tudatos és jó gazdáji szeretnénk lenni a bőrünknek, akkor olyan természetes alapanyagokat tartalmazó krémeket használunk, amelyekkel ténylegesen egészségeset támogatóan táplálhatjuk azt.

„Elkötelezettek vagyunk abban, hogy az embereknek a természet szépítő erejének legjavát adjuk!” – vallja dr. Gyovai Viola, a BIOLA cégalapítója.

Viola úgy döntött, utána jár annak, hogy a bőrünkön keresztül valójában milyen kockázatos anyagokkal terheljük a testünket. Ekkor hívta életre a BIOLA biokozmetikai termékcsaládot a természetes kozmetikumok koronázatlan királynőjével, az EVERYOUNG biodinamikus biokozmetikumokkal. A termékcsalád tagjai kizárólag természetes hatóanyagokat tartalmaznak, adalékanyag-mentesek, ugyanakkor magas hatóanyag-tartalommal rendelkeznek, ezzel is garantálva a bőrszépítő hatást. Ezek a hatékony, kiemelkedő minőségű kozmetikai termékek – natúr, tanúsított bio és biodinamikus minőségben – komplex támogatást nyújtanak a számos gyógynövény és természetes hatóanyag segítségével. Bennük ötvöződnek a tudományos bőrgyógyászati és biokémiai eredmények a tradicionális szépségápolással. Ezzel támogatva a természet, az ember és a környezet egészségének tudatos megővését.

DR. GYOVAI VIOLA

(PHD) OKLEVELES BIOLÓGUS,
A MAGYAR TUDOMÁNYOS
AKADÉMIA KANDIDÁTUSA,
CÉGALAPÍTÓ-ÜGYVEZTŐ

Emellett rendkívüli módon támogatják a bőr anyagcseréjét, és segítenek a test szintetikus vegyi anyagokkal történő terhelésének mérséklésében. Az egyes termékcsoportok között a termékpalettájukon van számos lakossági termékcsalád, mint például a Dr. Ganolife, az EVERYOUNG vagy a HIOLA és a BIOLA is. Emellett többféle professzionális terméket is gyártanak. Idetartozik például a NATURISSIMO PROFESSIONAL és az EVERYOUNG PROFESSIONAL termékcsalád is.

De kínálnak még anti-ageing hatóanyagokban rendkívül gazdag, ráncosodást késleltető krémet, sőt bőrgyógyászatilag tesztelt ganodermás BIO babafürdetőt is. És egy olyan különleges szérumot, amelynek egyik legfontosabb hatása, hogy óvja arcunkat a kékfény-terheléstől. Az arcápolástól kezdve a hidratálásban, a babaápolás kapcsán, a borotválkozás és a bőrregenerálás során is egyszerű segítséget nyújtanak biokozmetikumai. Ezeket az egyedi termékeket a természetes illóolajokkal és növényi illóolajokból készített parfümök kis mennyiségével diszkréten illatosítják! Az ünnepek közeledtével pedig számtalan akcióval készülnek. Írd fel őket Te is a karácsonyi bevásárlólistádra!



BIOLA[®]
biokozmetikumok



BIOLA | WWW.BIOLA.HU



BIO



PARABEN
MENTES



ALLÁRKÍSÉLLET
MENTES

ÉLJ A GYÓGNÖVÉNYEK EREJÉVEL!



Az emberiség évezredek óta ismeri és használja a gyógynövényeket, amelyek széles körű jótékony hatással vannak életünk minden területére. A Pranagarden alapítói régóta elkötelezettek a természetes gyógymódok mellett.

Azt tűzték ki célul, hogy a keleti és indiai ajurvédikus gyógy-módokat és természetes, gyógynövényes megoldásokat visszaépítsék a mindennapokba, a modern életbe. Szakértő csapatukkal nemcsak hogy megalkotják ezeket a készítményeket, de egy ingyenes tanácsadás keretében abban is segítenek, hogy hogyan illesszük be a gyógynövényeket és a természetes készítményeket a mindennapi rutinunkba. A hormon- és függőségmentes, de hatékony készítmények segíthetnek a mindennapok során a jólétünk és egészségünk támogatásában. A készítmények között szinte minden korosztály számára kínálnak megoldást.

Nagy figyelmet fordítanak a prevencióra is. Karácsony alkalmából pedig tudatosan összeállított csomagokat kínálnak, amelyek a család minden tagjának segíthetnek, legyen szó férfiakról, nőkről, idősekről vagy a család egészéről. Így például lesz: méregtelenítő, változókori, immunerősítő, kifejezetten férfiaknak (mentális egyensúly fenntartása, férfierő, potencia megőrzése), stresszkezelő, hüvely- és bélflóra-helyreállítást támogató kúracsomag. Mivel ezek az összeállítások elegáns díszdobozokba kerülnek, tökéletes ajándékok lehetnek szeretteink számára. És ha nem lenne elég a választék, a Pranagarden készítményei között megtalálhatóak különleges, hormonmentes fitoterápiás termékek is, mint például a progestro női testvaj, amely az első menstruációtól az utolsóig alkalmazható. De vannak még adaptogén gyógynövényeket is tartalmazó, de tudatosan összeválogatott superfoodok, mint a gyógygombás vagy kékspirulinás finomított cukormentes finomságok, amelyekből egészségtudatos latték, pohárkrémek, sütemények, granolák, kekszek, amelyeket mind az egészséges táplálkozás részeivé tehetjük a mindennapjainkban vagy az ünnepek alkalmával.

A márka büszkén viseli a Természetgyógyászok Szövetségének védett emblémáját. Próbáld ki ingyenes tanácsadásukat Te is, és illeszd be a gyógynövényeket mindennapi rutinodba a jólétedért!



PRANAGARDEN®
Élj a gyógynövények erejével



GLUTÉNMENTES



CELIKIÉRT BIZTONOS



PRANAGARDEN.COM
PRANAGARDEN_OFFICIAL | PRANAGARDEN_OFFICIAL

SZERESD, AMIT CSINÁLSZ, MERT CSAK ÍGY TUDOD IGAZÁN TOVÁBBADNI!

A minőségi termékek iránti elkötelezettség és a családi hagyományok tisztelete a legfontosabb alappillérei a Bagoilának, akik a Natur Press Team Kft. kisigmándi üzemében készülő termékeikben a minőség és a frissesség tökéletes kombinációját kínálják. Családi vállalkozásukban arra törekszenek, hogy olyan termékeket állítsanak elő, amelyeket nyugodt szívvel adhatunk saját gyermekeinknek is. Minden egyes palackba nemcsak gondos odafigyelést, hanem egy kis szeretetet is csempészték. Hiszen hisznek abban, hogy csak akkor tudnak igazán értéket teremteni, ha azt szívvel-lélekkel végzik. A történetük 2000-ben indult, amikor elkezdték kifejleszteni saját hidegen sajtolt olajukat. Az első lépés a kukoricacsíra-olaj volt, amelyet teljes mértékben saját fejlesztésű présgépeikkel állítottak elő. Az évek során fokozatosan bővítették portfóliójukat. A következő mérföldkő a tökmagolaj volt, amelyhez 2012-ben fejlesztették ki a szükséges technológiai lépéseket. 2012 és 2023 között hosszú utat jártak be,



MÍG 2023-BAN ELNYERTÉK A GREAT TASTE NEMZETKÖZI VERSENYEN AZ EURÓPA LEGJOBB ÉLELMISZERE DÍJÁT A TÖKMAGOLAJUKKAL



A díjat egy vakkóstolós versenyen választotta ki a zsűri 14 ezer termék közül. A tökmagolaj különösen ajánlott salátákhoz, marinádokhoz, de egy igazán különleges élményt nyújt akkor is, ha vaníliafagyival kombináljuk. Az olaj emellett rendkívül jótékony hatással van a férfiak egészségére is, különösen a prosztataproblémák megelőzésére és kezelésére. A tökmagolaj rendszeres fogyasztása a nők számára is hasznos lehet, például a vetélés kockázatának csökkentésében, kisterhes korban. A kínálatukban szerepelnek még egyéb termékek is, mint a datolyapaszta,

sörlesztőpehely, feketeköménymag-olaj, valamint keserűső is, amelyek mind a legmagasabb minőségi előírások szerint készülnek. Alapanyagaik gondos gazdától származnak. Nagy figyelmet fordítanak a fenntarthatóságra. Minden termékük gluténmentes, és az előállítás során nem használnak sem finomítást, sem tartósítószeret. Az olajokat hidegen sajtólják, így őrzve meg azok teljes értékét és ízét. A technológiai eljárásuk ráadásul zero waste: azaz semmilyen nem kívánt hulladékot nem termelnek, csak kommunális szemetet.

**KÓSTOLD MEG, ÉS GARANTÁLJUK,
HOGY NEM FOGSZ CSALÓDNI!**



BAGOILA | WWW.BAGOILA.EU



Vegán diós céklaburger (GM)

Fenséges vegán zöldségpogácsa, amit a húsevő burgerfanok is imádni fognak.



Hozzávalók (4 burgerhez)

- 20 dkg nyers cékla
- ¾ bögre dió
- 1 bögre vörösbab
- 2 ek csicseriborsóliszt
- 2 ek lenmagpehely
- 1 fej lilahagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 tk füstölt paprika
- 1 tk őrölt római kömény
- 1 tk vöröshagymapor
- 1 tk tamari / gluténmentes szójaszószt
- 0,5 tk só
- 1 ek olívaolaj
- 1-2 ek semleges ízű olaj



Elkészítés



A lenmagpehelyt keverd össze 6 evőkanál forró vízzel és tedd félre legalább 15 percre. A felaprított hagymát alacsony lángon 8-10 percig pirítsd egy evőkanál olívaolajon és adj hozzá egy csipet sót. Az utolsó egy percben add hozzá a zúzott fokhagymát is.

A meghámozott céklát reszeld le kis lyukú reszelőn, vagy késes aprítóban daráld apróra. A diót késsel vagy aprítóban aprítsd össze. Maradhatnak benne nagyobbacska szemek is. A babot krumplinyomóval vagy késes aprítóban nagyjából pépesítsd – nem baj, ha kissé darabos marad.

Keverd össze a céklát, a diót és a babot, majd add hozzá a száraz fűszereket, a tamari/szójaszószt, a pirított hagymát, a lenmagzselét és a csicseriborsólisztet is. Alaposan keverd össze. Fedd le a tálat és legalább fél órára tedd hűtőbe. Közben melegítsd elő a sütőt 180 fokra.

Ha letelt a fél óra, formáld 1-1,5 cm vastag korongokat. Tedd a burgereket sütőpapírral bélelt, majd enyhén olajozott tepsibe. Süsd 15 percig, fordítsd meg, majd süsd még 15 percig. Egy serpenyőben hevíts fel 1 ek semleges ízű olajat, és pirítsd a sütőben elősütött burgereket aranybarnára közepes-magas lángon, oldalanként 1-2 perc alatt.

Tipp: Jó barátja a céklaburgernek a karamellizált hagyma és a barbecue-szószt, de ha kevésbé testes burgerre vágysz, zöldfűszeres, növényi joghurtos szószt is illik hozzá.

Tetszik az előző oldalon lévő fogás?

Még több hasonló recept vár a hivatalos Veganuár kihívásban!

- **Ingyenes program**
- 300+ vegán recept
- 2 féle havi mintaétrend
- 26 ezer fős támogató közösség
- Napi útmutató e-mailek

veganuar.hu



MISWAK: A TERMÉSZETES SZÁJÁPOLÁS ŐSI MÓDSZERE

A Miswak növényt (*Salvadora persica*) évezredek óta tisztelik a szájhygiénia területén kifejtett pozitív hatásai okán. A Miswak napjainkban is széles körben elismert gyógynövény, mely természetes hatóanyagú fogkrémek kulcsfontosságú összetevője. A Miswak használata a növény hatékonyságának köszönhetően évezredek óta fennmaradhatott, összekötve az ősi fogápolási gyakorlatokat a modern szájhygiéniával. Ismerd meg a csodálatos Miswak növényt, és a fogápolásban betöltött jövőjét!

MISWAK AZ ŐSI KULTÚRÁKBAN

Kutatások szerint a Miswak növényt több mint 7000 éve használják szájhygiéniai célokra. Az ősi babiloni, egyiptomi, hindu és iszlám kultúrákban is széles körben alkalmazták. A Miswak rostos szerkezete és a benne található

vegyületek segítenek a fogak és az íny hatékony tisztításában. A közel-keleti és hindu kultúrkörben a Miswak használata a napi szájhygiéniai rituálék része volt, a Miswak-botot pedig személyes tárgyként hordták magukkal az emberek.



MISWAK A SZÁJHYGIÉNIÁBAN

A Miswak növény olyan természetes aktív vegyületeket tartalmaz, mint a szalvadorin, flavonoidok, szaponinok és tanninok, amelyek antibakteriális és nyálkahártya-összehúzó tulajdonságaik révén segítenek a szájüregi baktériumok leküzdésében és a lepedékképződés megelőzésében. Ezek az antibakteriális vegyületek számos fogszuvasodást és ínybetegséget okozó baktériummal szemben hatékonyak. A Miswakban található tanninok nyálkahártya-összehúzó tulajdonságokkal rendelkeznek, így segítenek az ínyzövetek összehúzásában és a fogínyvérzés csökkentésében. A Miswak-tartalmú fogkrémek különösen előnyösek lehetnek az érzékeny ínyű, vagy a parodontális, vagyis fogágybetegségben szenvedők számára.

LÁSSUK, MILYEN ELŐNYÖKET KÍNÁL A MISWAK A SZÁJHYGIÉNIÁBAN!

- ✓ Természetes és vegyszermentes fogápolást kínál.
- ✓ Természetes fogfehérítő hatással rendelkezik.
- ✓ Olyan alapvető ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek erősítik a fogzománcot.
- ✓ Antibakteriális vegyületei csökkentik a fogszuvasodás kockázatát.
- ✓ A Miswak-tartalmú fogkrémek jellemzően hipoallergének, így alkalmasak lehetnek olyan egyének számára, akik allergiásak a kereskedelmi fogkrémekben található bizonyos vegyi anyagokra.

PRÓBÁLD KI TE IS A MISWAK EREJÉT A FOGÁPOLÁSBAN!



NO-NO VÁLASZD AZ ÉLETET!



A Lavina pékség 1991 óta készít hagyományos péktermékeket. 2018-ban Pakson elindították a gluténmentes üzemüket, hogy az igényekhez igazodva, rizs-, kukorica-, búza- és burgonyakeményítőtől készült termékeket kínáljanak. Azonban ezek a termékek magas glikémiás indexszel rendelkeznek, ami inzulinrezisztenciához vezethet, ha túl gyakran fogyasztjuk őket. A Lavina Kft. ezért úgy gondolta, hogy kell egy alternatív megoldást is kínálnia, ez a No-No termékcsalád.



2023 novemberében Németkéren megnyílt a mindenmentes üzem, ahol kizárólag a díjnyertes No-No termékek készülnek, így biztosítva, hogy elkerüljék a keresztasznyeződéseket. A cég tulajdonosa Dömény Zoltán. Az ő lánya – aki egyben a termékcsalád névadója – is ételérzékeny, ezért folyamatosan részt vesz a termékfejlesztésekben.



A No-No termékeket nemcsak gluténérzékenyeknek, hanem mindenkinek ajánlják, aki bármilyen ételintoleranciával küzd. A kókuszvirágucukorral édesített termékek mérsékelt fogyasztás mellett cukorbetegség számára is megfelelőek, mivel glikémiás indexük 30 alatt van.

A választékban 6-féle helyben sült pékáru és 4-féle fagyasztott termék található. Újdonság a védőgázcsomagolású magvas szendvicsalap és mediterrán párna. A termékek kizárólag az Aldiban kaphatók. Az új ízek között szerepel az ajvárkrémes szendvics, zöldségkrémes

szendvics, barackos párna és csokis párna, melyekhez a krémeket és lekvárokat is saját maguk készítik, hogy garantálják a mentességeket és a finom ízeket. A No-No mediterrán párnánál egy sós alaptészta napon szárított paradicsommal, olajbogyóval, kribogyóval és fokhagymával ízesítenek. A No-No ajvárkrémes szendvics pedig egy valódi étkezést biztosító finomság, amit ajvárkrémmel és végan krémsajttal töltöttek meg. Jövőre három új termékkel bővítik a kínálatot.

HA KÍVÁNCSI VAGY A TÖBBI FINOMSAĞUKRA IS, AKKOR IRÁNY A WEBSHOP, AHONNAN A MEGRENDELTE TERMÉKEKET A FUTÁRSZOLGÁLAT HÁZHOZ IS SZÁLLÍTTJA NEKED!

WWW.LAVINAFREE.HU

  @LAVINAKFT | LAVINAFREE



A FULL BEAUTY SZALONJAINK AZOK A HELYEK, AHOL A SZÉPSÉG MINDEN TERÜLETÉN OTTHON VAGYUNK! SZALONJAINKBAN AZ EXKLUZIVITÁS ÉS A VENDÉGEINK IRÁNTI FIGYELMESSÉG KÉZ A KÉZBEN JÁR, HOGY MINDEN LÁTOGATÁS, KEZELÉS ÉLMÉNNYÉ VÁLJON.


**MARINA
MIRACLE**



PRÉMIUM SZOLGÁLTATÁSOK, LENYŰGŐZŐ EREDMÉNYEK

Szolgáltatásaink között megtalálod a legmodernebb arckezeléseket, testkezeléseket, valamint a tartós szőrtelenítési technológiák csúcsát. Legyen szó bármilyen szépségápolási célról, tapasztalt és lelkes szakembereink minden figyelmüket arra fordítják, hogy megvalósítsák az álmaidat.

TÖRŐDÉS ÉS KÉNYELEM

Hiszünk abban, hogy a szépségápolás nemcsak az eredményről szól, hanem az élményről is. Szalonjaink kellemes légköre és odaadó csapatunk gondoskodik arról, hogy a látogatásod során valóban kikapcsolódhass, miközben a legjobbat nyújtjuk Neked.



MIÉRT VÁLASZD A FULL BEAUTY SZALONT?

Mert nálunk a legmodernebb technológiák, a legkiválóbb alapanyagok és a személyre szabott figyelem garantálja, hogy minden vendég elégedetten távozzon. Nemcsak szolgáltatásokat nyújtunk, hanem egyedi élményeket is: olyan pillanatokot, amelyek után úgy érzed, megújultál kívül-belül.



**1135 BP., BÉKE UTCA 13-19.
1138 BP., ÚSZÓDARU UTCA 1.**

TELEFON: +36 70 393 9283



HANDCRAFTED
HOUSE OF Pops
& AUTHENTIC

**ELHOZTUK
NEKED A KÉZZEL
KÉSZÍTETT,
100%-BAN
TERMÉSZETES,
CSUPA GYÜMÖLCS
JÉGKRÉMEKET!**



PARTNEREINK:



CULINARIS



avokado



Kifli
HU



WWW.MINDENMENTESFAGYLALT.HU



[HOUSE.OF.POPS.HUN](https://www.instagram.com/houseofpops_hun)



[HOUSE OF POPS HUNGARY](https://www.facebook.com/houseofpops_hungary)



[HOUSEOFPOPS.HU](https://www.instagram.com/houseofpops_hu)



GLUTENMENTES



LAKTOZMENTES



VEGAN



EGY CSEPP ÖSSZEFOGÁSSAL A BOLDOGSÁG ÍZÉÉRT

„Van valami különleges abban, amikor rátalálunk egy izre, amely megérinti a lelkünket. Amikor azon a bizonyos délutánon Trieszt kikötőjében először kóstoltam meg a Galvanina különleges üdítőit, azonnal beleszerettem a letisztult és mégis zamatos ízekbe. És tudtam, hogy egyszer magammal hozom őket, haza Magyarországra...” – vallja Zonfal Dóra, a Cedrata vezetője.

Az olasz kultúra mindig is közel állt Dórához, ám a Galvanina üdítói valami különlegeset nyújtottak: letisztult, zamatos ízvilágot, amely 1901 óta nyugtázza le az olasz fogyasztókat. Az organikus italok – mint a vérnarancs, mandarin, fehér jeges tea és cedrata – csak szénsavas ásványvizet, biogyümölcsöket és nádcukrot tartalmaznak, tartósítószer és mesterséges színezék nélkül.

Kétévnyi tervezés és álmodozás után a termékek végre megérkeztek Magyarországra, ám ezzel új kihívások is felmerültek. Dóra számára világos volt, hogy a forgalmazást, raktározást és kiszállítást szakértőkre kell bízni. Ekkor talált rá a GSP Global Szerviz Partner Kft.-re, akik professzionális logisztikai támogatásukkal és vállalkozásbarát hozzáállásukkal felgyorsítva az eseményeket, segítették a Cedrata termékek hazai piacon való megjelenését, mindössze két hónap alatt. Ma már ők gondoskodnak a termékek összeállításáról, kiszállításáról.

A 2006-ban alapított GSP Global Szerviz Partner Kft. mára 80 főt foglalkoztat, és a vámkezeléstől a raktározáson és szállítmányozáson át az ügyféltámogatásig széles körű megoldásokat kínál. Különösen szívesen segítik az induló vállalkozásokat, leveszik a terheket az ügyfeleik válláról, hogy azok a termékeikre és álmaik megvalósítására koncentrálhassanak.



Zonfal Dóra álma ma már valóság: a Galvanina üdítők hazai sikere azt mutatja, hogy egy csepp összefogással a boldogság íze is közelebb kerülhet hozzánk. Ha kíváncsi Itália frissítő ízeire, érdemes ellátogatni a Cedrata weboldalára. Ha egy álom megvalósításához keres támogatást, a GSP Global Szerviz Partner Kft. segítő kezét nyújt – hiszen minden nagy utazás az első lépéssel kezdődik.



WWW.CEDRATA.HU
GSP GLOBAL SZERVIZ PARTNER KFT.:
GSZUCS@GSP-LOGISTICS.COM
SZÜCS GITTA
Customer Experience Manager

INTIM HIGIÉNYIA

BIO INTIM & MASSZÁZSOLAJ

– TÖBB MINT EGY ÁTLAGOS BŐRÁPOLÓ

A Coconutoil Cosmetics Bio Intim & Masszázsolaj termékei a természetes és hatékony bőrápolás jegyében készültek. Ezek a 100%-ban organikus, ehető minőségű olajok nemcsak hidratálják és védik a bőrt, hanem az intim higiéniában is hatékony, gyengéd megoldást kínálnak. Vízmentes formulájuknak köszönhetően minden cseppjük értékes hatóanyagokat tartalmaz, ami különösen fontos az érzékeny bőr és a nyálkahártya számára.

KIEMELT ÖSSZETEVŐ: HIDEGEN SAJTOLT KÓKUSZOLAJ

A hidegen sajtolt kókuszolaj antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatásaival segíti a bőr és a nyálkahártya természetes hidratáltságát, rugalmasságát és védi mikroflóráját, támogatva a komfortérzetet és a természetes intim higiéniát.



COCONUTOIL[®]
COSMETICS

A FENNTARTHATÓ JÖVŐ KOZMETIKUMA

Intim higiéniia:
Bio Intim &
Masszázsolaj
– több mint egy
átlagos bőrápoló

SOKOLDALÚ FELHASZNÁLÁS ÉS ÚJ ILLATOK

A Bio Intim & Masszázsolaj kiválóan alkalmas mindennapi intim higiéniához, testápoláshoz, masszázshoz, és ehető minőségű síkosítóként is közkedvelt termékünk. Örömmel jelentjük be, hogy az olaj most két új, limitált kiadású illatban is elérhető: az egzotikus ylang-ylang, bergamott és muskotályszálya kombinációja harmonikus, ellazító élményt nyújt, míg a szegfűszeg és a fahéj fűszeres karaktere felmelegítenek és felpeszditenek.

Ha szeretnéd felfedezni az új összetevők hatásait, látogass el a Coconutoil Cosmetics weboldalára, ahol részletes információkat találsz új termékeinkről és a teljes termékinálatról:

<https://coconutoilcosmetics.hu/>





ARRA GONDOLTAM, HOGY VAJON JÓ VOLT-E.

A gyerekek lelkesen álltak sorban a szüleik munkahelyi Mikulás-partiján. Már hallották a csengőszót, így tudták, hogy a Mikulás tényleg közel van... nem is tudták, milyen közel... Amikor kitérült az ünnepi bálterem ajtaja, a gyerekek beszaladtak, és izgatottan keresték a kis képüket a kijelölt ülésen... Még csak vissza sem néztek, hogy a szüleik követték-e őket vagy sem, csak arra vártak, hogy ki pillantja meg először a vörös bundakabátot. A gyerekek közül talán Menteki volt a legizgatottabb, nem is figyelt a mellette lévő legjobb barátaira, Lizire, a gyíklányra, és Bamira, a medvére. Csak arra tudott gondolni, hogy milyen klassz volt az ajándéka tavaly. A többiek mind ugyanazt a csomagot kapták a Mikulástól, így mire az utolsó sorban lévő gyerekek megkapták az ajándékot, már tudták, hogy mi van benne, de nem ő... az övé valahogy olyan különleges volt. Gondolataiba mélyedve hirtelen egy kezét érzett a vállán, és az ismerős hang boldogan kiáltott: Ho-ho-ho... Megérkezett a Mikulás! Ahogy elment Menteki mellett, visszafordult, és így szólt:

- Emlékszem rád, bátor fiú vagy, gyere ki, és légy te az első!

Menteki kissé izgulva követte, és megvárta, amíg a Mikulás elfoglalja a helyét a fotelben. A kisiúhoz fordult, és fényes csomagot tartva azt mondta neki:

- Mesélj magadról!

Menteki lassan és kicsit halkán belekezdett:

- Menteki vagyok, a teknős, nyolcéves. Szeretek iskolába járni, magam viszem az ebédemet, mert allergiás vagyok, nem eszem glutént, tejterméket és cukrot. Gyors vagyok a helyesírásban, a kedvenc színem a narancssárga, tudok karatézni, és a kedvenc ételem a puffasztott rizszelet.

A Mikulás elmosolyodott, majd újra megszólalt:

- Nem igazán így értettem! Arra gondoltam, hogy vajon jó voltál-e.

Menteki, és igazából az összes gyerek, kicsit tétovázva nézett a Mikulásra, majd mindenki felderült Mikulás mosolya láttán. Menteki nevetni kezdett, és magabiztosan válaszolt a Mikulásnak:

- Majdnem jó! Amennyire csak tudtam!

A Mikulás örömmel adta át neki az ajándékot, majd miután Menteki visszaült, Mikulás sorra kihívta a gyerekeket. Körülnézve Menteki rájött, hogy ebben az évben mindenki ugyanazt az ajándékot kapta. De mi lehetett benne?



MI LEHETETT MENTEKI MIKULÁSCSOMAGJÁBAN? KARIKÁZD BE AZ ÁLTALAD JÓNAK TALÁLT VÁLASZOKAT!



Páncélos, de nem lovag,
Lélegzészor bólogat,
Tojást rak, de nem madár,
Jól úszik, és lassan jár.
A vízben és a földön élnek,
a házukat csak te nézed.

MI AZ?



MIKULÁS AZ ÁLLATÓVODÁBAN

Szervusz, kedves Mikulás, hatalmas a zsákod...
Ha jól sejtem, csak a rosszaknak van ma virgácsod.
Az állatoviban minden kicsi jó volt egész évben,
Teknős, medve, kisgyík ügyeskednek éppen.

Csillog a csizmájuk, szépen kipucolták,
ülnek sorban együtt, az érkezésed várják...

Ha feltáru az ajtó, megcsillan a szemük,
s amint eljössz, Mikulás, vidám lesz a szívük.

GYORS KARÁCSONYI MÜZLISZELET

NEDVES HOZZÁVALÓK:

- 120 g natúr, sima dióvaj
- 175 g juharszirup vagy méz

SZÁRAZ HOZZÁVALÓK:

- 175 g zabpehely
- 160 g mazsola
- 25 g kókuszreszelék
- 70 g aprított dió
- 50 g mandulapehely
- 2 ek. fehér szezámmag
- csipetnyi só
- 1 tk. mézeskalácsfűszer

RÉCEPT A KÖVETKEZŐ OLDALON



RAGASSZ!

A dióvaját, a szirpot egy serpenyőben kis lángon simára keverjük, majd sűrűre főzzük 5 perc alatt! NE MENJ EL, könnyen elkap!!!! Vagyis oda!



KEVERJ!

Azonnal öntsük a többi összetevő felületére egy NAGY táliba! Keverjünk! Ha jó a ragasztó, akkor gyerekjáték! Végül összejön!!!

NYOMKODJ!

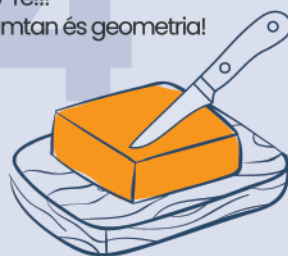
Papírozzunk ki egy négyzet alakú formát. Oszlassuk el benne a keveréket, nyomkodjunk! Erősebb nyomás = rágósabb szelet!



VÁRJ!

Hűtőbe tesszük 2 órára, amíg megszilárdul, majd vágjuk 10 szeletre. $10 = 2 \times 5 =$ félbe, majd mindegyik felét 5-re!!!

Csak számtan és geometria!



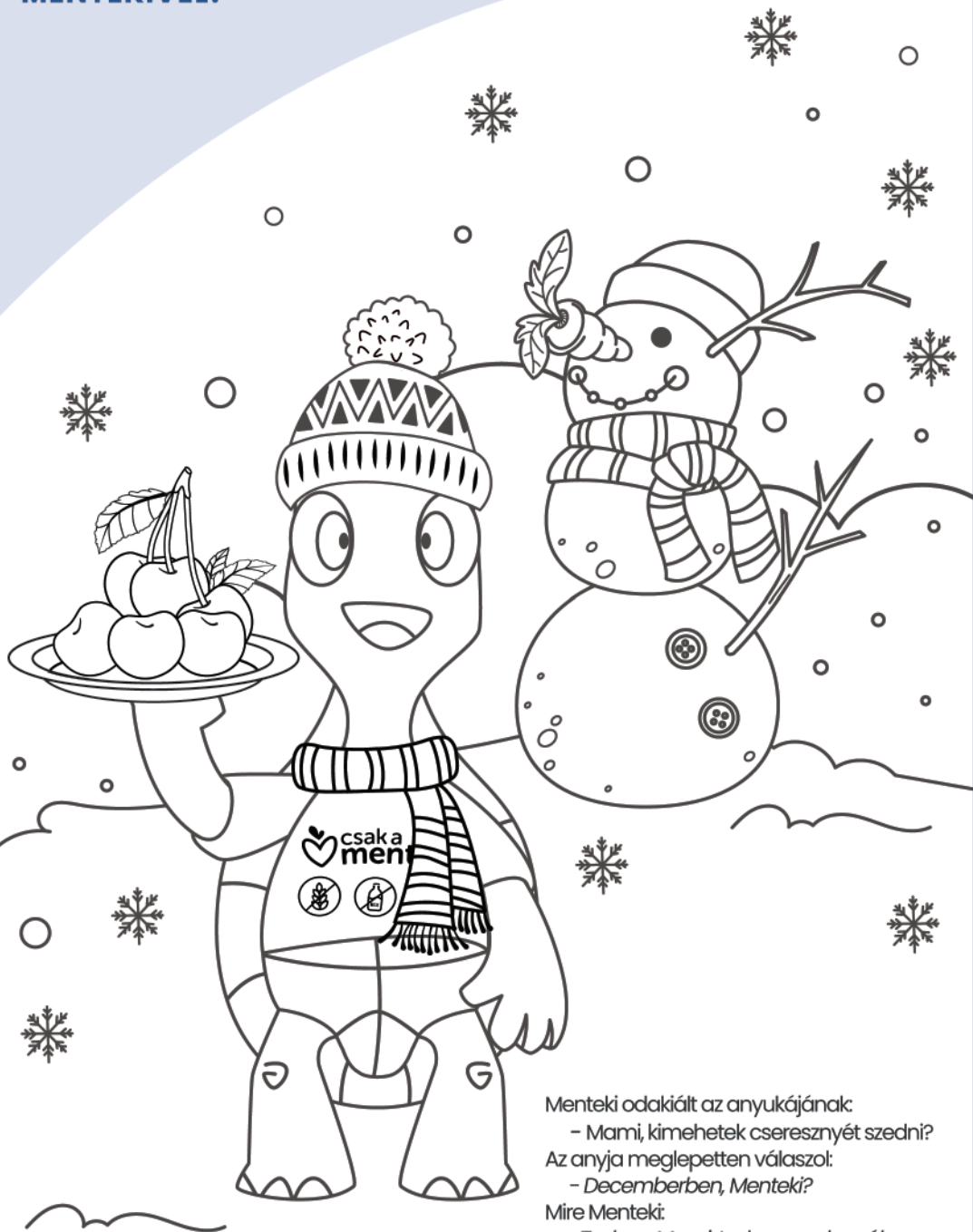
SZÓKERESŐ REJTVÉNY

Találd meg a rácsba helyezve 7+1 gluténmentes gabona és pszeudo gabona nevét, a szavak felülről lefelé, vízszintesen, függőlegesen vagy átlósan helyezkednek el.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

B	É	R	I	K	Ú	L	G	A	S
Ő	Á	R	P	A	T	E	F	F	E
G	Á	K	U	K	O	R	I	C	A
É	T	B	Ö	L	O	K	N	I	Z
D	R	E	M	L	Ü	P	Í	K	A
C	I	R	O	K	E	G	É	R	B
W	Z	Ő	S	R	X	S	Ö	R	H
Y	S	Q	U	I	N	O	A	A	Ú
M	I	M	E	N	T	E	K	I	H
Ó	C	J	H	A	J	D	I	N	A

SZÍNEZZ MENTEKIVEL!



Menteki odakiált az anyukájának:

- Mami, kimehetek cseresznyét szedni?

Az anyja meglepetten válaszol:

- Decemberben, Menteki?

Mire Menteki:

-Tudom, Mami, tudom, sapka, sál.

30% KEDVEZMÉNY
KUPONKÓD
CSAKAMENTES

A KUPON A WWW.BIOEEL.HU WEBOLDALON
JANUÁR 31-IG ÉRVÉNYESÍTHETŐ.

bioeel



Harmóniában a természettel



**FENYŐRÜGY SZIRUP
100%-BAN TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐK
A LÉGUTAK EGÉSZSÉGÉÉRT!**



BIOEEL HUNGARIA | BIOEEL.HU

MENTESEN ÉS KIEGYENSÚLYOZOTTAN AZ ÜNNEPEK ALATT IS

LABORVIZSGÁLATOK A WHITELABTÓL A MENTES ÉTREND ÉS
A BÉLFLÓRA EGÉSZSÉGÉNEK TÁMOGATÁSÁHOZ

A WHITELAB LABORVIZSGÁLATAI SEGÍTHETNEK INFORMÁCIÓT ADNI A MENTES ÉTREND MEGFELELŐ KIALAKÍTÁSÁHOZ, HOGY A BÉLFLÓRA EGÉSZSÉGE AZ ÜNNEPEK ALATT IS ELSŐDLEGES SZEMPONT MARADHASSON! EMELLETT A BÉLFLÓRA ÁLLAPOTÁNAK FELTÉRKÉPEZÉSÉVEL IS SEGÍTHETNEK MEGÉRTENI, HOGYAN TÁMOGATHATOD A MIKROBIOM EGYENSÚLYÁT, HOGY AZ ÜNNEPEK ALATT IS JÓL ÉREZD MAGAD.



NUTRITÍV ALLERGIA LABORCSOMAG 20-AS PANEL



TÁPLÁLÉK INTOLERANCIA LABORCSOMAG 108-AS



FOODTEST 200+ LABORCSOMAG INGYENES DIETETIKAI TANÁCSADÁSSAL



SZÉKLET MIKROBIOM LABORCSOMAG

FOGLALJ IDŐPONTOT LABORVIZSGÁLATAINKRA

10% KEDVEZMÉNYEL

A WHITELAB LABORVIZSGÁLATAIRA AZ ALÁBBI KUPONKÓDDAL:

MENTESANDI10



whitelab.hu



**Új köntösben a Mix Your Nature termékek!
100% természetes | Komposztálható csomagolás
Személyre szabható kívül-belül**



www.myne.hu



HORVÁTH JUDIT

FERMENTÁLT KONYHA TÁRSSZERZŐ,
RECEPTKÖNYVÍRÓ

Horváth Judit neve a magazin olvasói számára ismerősen csenghet. Ő egy olyan szakember, aki nemcsak a mentes étkezéshez, hanem annak kultúrájának népszerűsítéséhez is hozzájárult. Bár egy teljesen más területről indult, de életútja mégis szoros kapcsolatba került a mentes táplálkozás világával. Története egy olyan elkötelezett küldetést tükröz, amely segít másoknak eligazodni az étkezési érzékenységek, allergiák és a mentes ételek világában.

MESÉLNÉL NEKÜNK EGY KICSIT ARRÓL, HOGY HOGYAN KERÜLTÉL KAPCSOLATBA A MENTES TÁPLÁLKOZÁSSAL!

Nem egészen klasszikus útja-módja volt, mert én teljesen más területről jöttem, bölcsésztanár voltam, és egy kereskedelmi és vendéglátóipari szakközépiskolában tanítottam magyar nyelvet, irodalmat meg kommunikációt. Ott kaptam egy cukrász osztályt, és amíg velük voltam a szakmai gyakorlataikon, elkezdett nagyon érdekelni ez a világ. 2008-ban diagnosztizáltak engem érzékenységgel, és így a saját érintettségem után kerültem bele a mentes életbe. Akkor még az oktatásban dolgoztam, 9 évet éltem Angliában, és óvodavezetőként tevékenykedtem, de mellette azért ment a blogom, és jártam cukrászversenyekre, bemutatókra, receptjeim jelentek meg különböző magazinokban. 2013-ban két díjat is nyertem, és amikor jöttek a gyerekeim, akkor kerestem a lehetőségeket, és elkezdtem recepteket fejleszteni meg workshopokat tartani. És közben szereztem cukrász és sajtőkészítő végzettséget is. Mivel most már mind a két gyermekem is érintett, igazából ez a legfőbb motiváló erőm.



**MENNYIRE VOLT EZ PROBLÉMAMENTES,
VAGY MENNYIRE VOLT RÖGÖS
EZ AZ ÚT SZÁMODRA?**

Rögösnek nem hívnám, mert én igazából mindig kívásként tekintettem erre, egyfajta megoldandó feladatként. Amikor elkezdtem más ételeket fogyasztani, nem éltem meg semmilyen büntetésnek, inkább izgalmasnak találtam. De nagyon sok emberrel találkozom a workshopok során, az olvasóimról nem is beszélve, és rengetegen keresnek meg, akiknek ez a nagy váltás a táplálkozásban kifejezetten nehézséget okoz, mivel felnőttként diagnosztizálták náluk az érzékenységet. Nekem az érzékenység miatt nagyon sok negatív tapasztalatom volt a napi életvitem során, amik a váltás után megszűntek, ezért ez olyan motiváló erő volt, hogy azután soha nem néztem vissza.

JELENLEG HÁNYFÉLE DOLOGGAL FOGLALKOZOL, MIVEL TELNEK A HÉTKÖZNAPAID?



A kísérletezés megmaradt, és gyakorlatilag ennek a tapasztalatait kamatoztatom a mentes workshopjaimon. Mindig fontosnak tartottam, hogy meglegyen egy megfelelő arány a megfizethető workshopok és a között, amit én szeretetből és segítségül adok. Ezért hoztam létre a Mentés Kovázműhely nevű Facebook-csoportomat, ahol elérhető rengeteg recept és információ. Mindig szem előtt tartom azt, hogy én nem vagyok hajlandó kompromisszumokra. Nem használok műanyagokat, állagjavítókat és olyan adalékokat és kiegészítőket, amiktől mondjuk nekem egy sajtos ízvilág sajtos lesz, hanem mindenben megpróbálok természetes anyagokat használni. A kovászolással már régen is foglalkoztam, csak akkor még nem a mentes verzióval. Például a nagyszüleink kenyere mentesen benne van az új könyvben, és nagyon sok információ található arról, hogy én hogyan használtam fel a nagyszüleim idejéből származó tapasztalatokat. A legfontosabb cél igazából az, hogy segítsünk azoknak, akik újonnan kerülnek bele ebbe a helyzetbe, és utat mutassunk nekik, hogy el tudjanak igazodni ebben a rengetegben.

MILYEN TERVEID, CÉLJAI VANNAK A JÖVŐT TEKINTVE?

A könyvírás, az mindenképpen marad. Szeretném az embereket tudatosabbá tenni. Jelenleg a legfontosabb számomra a fiatalok oktatása, hogy egy olyan generációt segítsünk felnőni, akiknek ez a mentes életmód már teljesen természetes, nem pedig nehézség. Hogy tisztában legyenek azzal, hogy az, aki mentesen étkezik, az csupán egy étkezési formát követ, de semmiképpen nem valami fogyatékos. Szeretnék egy olyan közösséget kialakítani, ami tényleg egymást segít, és akik bátran támaszkodhatnak egymásra. Pont ezért például én soha életemben nem fogadnék el pénzt mondjuk kovászért. A kovász régen egy olyan dolog volt, ami alapvető eleme volt az életnek, amit minden megnősülő férfi, vagy mondjuk, új háziasszony az édesanyjától megkapott. Én is így szeretnék a tudásomból mindenkinek adni egy darabot.

JUDITBAKES@OUTLOOK.COM



JUDIT'S PLAY PATISSERIE





ÖTVÖS EDINA

EGÉSZSÉGSHERPA,
az Edinaturally alapítója

MENTES ÉLETMÓD KARÁCSONYKOR: 5 + 1 TIPP AZ ÜNNEPEKHEZ

A karácsony az év egyik legszebb időszaka, tele szeretettel, családi összejövetelekkel és finom ételekkel. De mi a helyzet akkor, ha mentes életmódot követünk? Akár ételérzékenység, akár tudatos döntés áll a háttérben, fontos, hogy az ünnepi időszakban is figyeljünk magunkra, és ne engedjük, hogy az étkezési szokásaink miatt stressz érjen bennünket. Az alábbiakban összegyűjtöttem 5+1 tippet, hogy a karácsonyt mentesen is örömteli módon élhessük meg.

1. TERVEZD MEG A MENÜT

Állítsd össze előre, mit fogsz enni, főleg, ha vendégségbe mész. Ha gluténmentes vagy tejmentes étrendet követsz, kérdezz rá az ételek összetevőire, vagy vigyél saját fogást, például mentes zserbót.

2. KÉSZÍTSD ELŐ AZ ALAPANYAGOKAT

Az ünnepek előtt időben szerezd be a kedvenc mentes alapanyagaidat. Gluténmentes lisztek, növényi tejek, cukormentes édesítők vagy vegán alternatívák – ezek mind megkönnyítik a főzést, és biztosítják, hogy az ételeid a diétádnak megfelelőek legyenek.

3. EGYSZERŰ, DE KÜLÖNLEGES ÉTELEK

Készítsd el a hagyományos ételek mentes változatait: például gluténmentes töltött káposztát, cukormentes mézeskalácsot, gluténmentes rántott halat, tejmentes franciasalátát növényi majonézzel, cukormentes bejglit. Ezekkel a klasszikus fogásokkal senki sem érzi, hogy bármi hiányozna.

4. OSZD MEG A FELADATOKAT

Ha te főzöl, vond be a családot! A gyerekek díszíthetik a mézeskalácsot, a párod segíthet a főzésben. Így a mentes ételek elkészítése sem lesz terhes feladat.

5. TARTS MÉRTÉKET

Még mentes édességekből is könnyű túl sokat enni. A bejgli mellé készíts könnyebb ételeket is, például friss gyümölcssalátát.

+1 NE FELEDKEZZ MEG MAGADRÓL

Az ünnepi készülődés közepette szánj időt magadra is. Egy kis séta a friss levegőn vagy egy forró fürdő segít feltöltődni, hogy igazán élvezhesd az ünnepeket.

A mentes karácsony nem kihívás, hanem lehetőség, hogy új receptekkel és megoldásokkal gazdagítsd az ünnepi asztalt. Az odafigyelés, a tervezés és a kreativitás segítségével nemcsak te, hanem a családod is élvezheti az egészséges és ízletes ételeket. Ünnepelj mentesen, stresszmentesen és szeretettel!

KELLEMES ÜNNEPEKET KÍVÁNOK!

100% természetes 100% mellékhatásmentes 100% hormonmentes 100% gyógynövényörlemény

N O D I D A

**CANDIDA, GOMBÁK
ÉS ÉLŐSKÖDŐK ELLENI
GYÓGNÖVÉNY-KOMPLEX**



MYROBALAN

TEJ MENTES	GLUTÉN MENTES	100% NATÚR	MAGYAR TERMÉK	VEGÁN



keresd az összes myrobalan terméket online és mintaboltunkban:
www.tibetikapszulak.hu • mintabolt: 1137 Budapest, Pozsonyi út 10.

kérdésed van? Keress bennünket bizalommal!

tel: + 36 20 2546 298 • kerdes@myrobalanmed.com

zserbó

(glutén-, tej- és tojásmentes)

Elkészítés:

Egy keverőtálban keverjük össze a lisztet, a cukrot és az élesztőt, majd morzsoljuk el a margarinnal és öntsük hozzá a tejet. Gyúrjunk egyenű, rugalmas tésztát és pihentessük szobahőmérsékleten 30 percet. Osszuk a tésztát 3 egyenlő részre.

Liszttel megszórt felületen nyújtuk ki az első tésztát kb. 20x30 cm-es téglalappá. Tegyük a kinyújtott tésztát tepsibe. Kenjük meg 3 evőkanál lekvárral, szórjuk meg darált dió és cukor keverékének felével. Nyújtuk ki a második tésztát és tegyük a diós töltelék tetejére. Kenjük meg ezt is lekvárral és szórjuk rá a cukros dió másik felét. Fedjük le az utolsó kinyújtott tésztával, majd villával szurkáljuk meg a tetejét. Erre azért van szükség, hogy sütés közben a gőz távozni tudjon, így nem púposodik fel a lap.

Pihentessük szobahőmérsékleten újabb 30 percet, közben melegítsük fel a sütőt 180 fokra. 180 fokon 30 perc alatt süssük készre. A kihűlt zserbó tetejét kenjük meg olvasztott csokoládé és olaj keverékével.

Hozzávalók:

Tészta:

250 g **it's us miklos' universal mix lisztkeverék**
125 g margarin
40 g cukor
4 g szárított élesztő
100 g növényi ital

Töltelék:

120 g darált dió
4 evőkanál cukor
6 evőkanál baracklekvár

Csokimáz:

100 g étcsokoládé
2 teáskanál étolaj



linzer

(gluténmentes, vegán)



Elkészítés:

Mérjük egy keverőtálba a lisztkeveréket, a porcukrot, és morzsoljuk el a margarinnal, majd gyúrjunk egyenmő tésztát.

Csomagoljuk a tésztát fóliába, és tegyük a hűtőbe 30 percre.

A hűtőből kivéve gyúrjuk át a tésztát rizsliszttel megszórt felületen, és nyújtsuk 2-3 mm vastagra.

A tésztából szaggassunk tetszés szerinti formájú kekszeket, (ha lekvárral töltjük, akkor ugyanannyi darab lyukas és teli formát szaggassunk) és tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe.

180°C-ra előmelegített sütőben kb. 12 perc alatt süssük készre.

A teli kekszalapokra tegyünk lekvárt, a lyukas közepűeket szórjuk meg porcukorral, majd ragasszuk őket össze.

Hozzávalók:

200 g **it's us mimen cirok** lisztkeverék

50 g porcukor

100 g hideg vegán margarin

Töltéshez:

ízlés szerint savanykás lekvár

mézeskalács

(gluténmentes)

Hozzávalók:

Tésztához:

- 150 g méz
- 350 g **it's us miklos' universal plus** lisztkeverék prebiotikus cikóriainulinnal
- 100 g porcukor
- 60 g puha margarin vagy vaj
- 5 g szódadikarbóna
- 1 púpos teáskanál holland kakaó
- 1 evőkanál mézeskalács fűszerkeverék
- 1 db „M-es” méretű tojás
- 1 db „M-es” méretű tojássárgája

Díszítéshez:

- 1 db „M-es” méretű tojásfehérje
- 200 g porcukor
- 1 csipet só
- 2-3 csepp citromlé

Elkészítés:

A mézet melegítsük folyósra, de ne legyen forró. A száraz hozzávalókat keverjük össze egy keverőtálban és morzsoljuk el a margarinnal.

Adjuk hozzá a tojást, a tojássárgáját, a mézet, és alaposan gyúrjuk össze.

Rizsliszttel megszórt felületen nyújtsuk 2-3 mm vastag téglalappá és szaggassuk ízlés szerint, majd a kiszaggatott tésztát tegyük sütőpapírral bélelt tepsibe. 180 fokra előmelegített sütőben 8-10 perc alatt süssük készre.

A díszítéshez a tojásfehérjéből, a porcukorból és a csipet sóból készítsük el a mázat. Ehhez keverjük a porcukrot, a tojásfehérjét egészen addig, míg tejfől állagú masszát kapunk. Csepegtessük hozzá a citromlét, ettől lesz fényes a máz.

Töltsük habzsákba a mázat és díszítsük a kihült mézeskalácsok tetejét ízlés szerint.



citromos kuglóf

(glutén- és tejmentes)



Hozzávalók:

- 6 db „M-es” méretű tojás
- 100 g vegán margarin
- 180 g porcukor
- 180 g **it's us miklos' universal mix**
- 12 g sütőpor
- 12 g vaníliás cukor
- ½ citrom reszelt héja
- 50 g kandírozott gyümölcs

Elkészítés:

A tojásokat válasszuk szét, a sárgákat keverjük nagyon habosra a porcukorral. A margarint tegyük egy lábosba és forraljuk fel. Folyamatos kevergetés mellett csurgassuk a forró margarint a habos tojássárgákhoz. Adjuk hozzá a lisztet, a sütőport, a vaníliás cukrot, a citrom reszelt héját, és alaposan keverjük össze.

A tojások fehérjét verjük kemény habbá és forgassuk óvatosan a masszához. Forgassuk bele a kandírozott gyümölcsöt. Egy 18 cm-es, magas, kaposos tortaforma aljába tegyünk sütőpapírt és simítsuk bele a masszát. 170 fokra előmelegített sütőben süssük 40 percet, majd 160 fokra további 10 percet. Ha gyorsan barnul a teteje, takarjuk le sütőpapírral. Hagyjuk a formában kihűlni.



Napi 2 kanál

az immunrendszer
támogatásáért!

Látogass el a
magmaxx.hu-ra

Vásárolj ma, és mi ingyen házhoz visszük!
Használd a **“CSAK”** kuponkódot!*

M
A
G
M
A
X
X



dec. 06.-24.*



www.magmaxx.hu
info@mag-maxx.hu



Bővebb információért látogass el weboldalunkra
és kövess minket a közösségi média felületein!

MIMOOSA

– EGY ÚJGENERÁCIÓS GLUTÉNMENTES LISZTCSALÁD

A jó kenyér mindig kiemelt figyelemben részesül, mentes berkekben különösen. Az egyre tudatosabbá váló gluténmentes fogyasztó ráadásul ma már fontosnak tartja az ízén kívül az összetevőket, figyel az adalékokra is. Sokan döntenek éppen emiatt az otthoni kenyérsütés mellett – elsősorban számukra készülnek a MIMOOSA lisztek.

GLUTÉNMENTES ÉS KOVÁSZOS

„Legyen mentes, finom és egészséges!” Így szólt a termékefejlesztési instrukció, aminek az eredménye egy kizárólag természetes örleményeket tartalmazó, adalékmentes lisztkeverék lett. A beltartalmi értékeket tovább gazdagítja, hogy a liszthez kovász is választható, méghozzá speciális formában, kovászkultúraként.



MI AZ A KOVÁSZKULTÚRA?

A MIMOOSA Egyszerű Kenyérkovász ugyanazokat a tejsavbaktériumokat és élesztőgombákat tartalmazza, amelyek a hagyományos kovászkészítés során is megjelennek. A kovászkultúra egy „kényelmi” kovász, ami nem romlik meg, mindig megbízhatóan működik, jól tárolható, roppant egyszerű vele dolgozni, hatása pedig megegyezik „etett” társaiéval.

MIT MOND A FOGYASZTÓ? – KÉRDEZZÜK MEG!

A MIMOOSA csapata a lisztcsalád bővítését a valós vásárlói igényekhez igazítja, ezért indították útjára terméktesztelői programjukat, amely jövőbeni lisztjeiket is nyomon követi majd. Az Egyszerű Házi Kenyérliszt tesztelése novemberben zárult, 32 terméktesztelő bevonásával elemezték, értékelték a kenyérsütés minden lépését, és az elkészült kenyeret is – a program részletei elérhetők a cég weboldalán. A kovászos kenyér remekül vizsgázott!

„Ez az egyik legfinomabb gluténmentes kenyér, amit valaha kóstoltam.” – Adél, terméktesztelő



WWW.MIMOOSA.COM



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



VEGAN



TOJÁSMENTES

TERMÉKAJÁNLÓ


DIÉTÁS MÉZESKALÁCSOS ROSTSHAKE – 7 ADAG

Varázsold meghitté a téli estéket a 7 adagos „Mézi” mézeskalács ízű shake csomagunkkal! Zab- és mandulafehérjével, cikóriarosttal és ünnepi fűszerekkel, tökéletes választás, hogy újra és újra bekuckózz a hideg napokon.

Készülj fel a hideg hónapokra a 7 adagos „Mézi” mézeskalács ízű shake csomagunkkal! Tökéletes kísérőd lesz minden este, amikor csak vágyasz valami finomra és egészségesre. A zab- és mandulafehérje, valamint a cikóriarost segíti az

emésztésedet és támogatja a bélfloórát. A fűszeres mézeskalács illata pedig igazi ünnepi hangulatot teremt. Az eritrit és szteviol-glikozid édesítőszeres gondoskodnak róla, hogy büntudat nélkül élvezhesd az ízeket, újra és újra. Bekuckózós pillanatokra tökéletes választás ez a 7 napra elegendő kényeztetés! Melegen is isteni finom, tökéletesen átmelegít a hideg téli estéken!

Elkészítési javaslat: shakerbe, 3 dl hideg vagy meleg tejbe/növényi tejbe szórva, majd jól összerázva azonnal fogyaszthatod!

  **DOTSDIET | WWW.DOTSDIET.HU**

TERMÉSZET KINCSE

Ha szeretnéd, hogy a bőröd szép és egészséges legyen, érdemes kipróbálnod a Természet Kincse termékeit, amelyeket kifejezetten az érzékeny bőrűek számára fejlesztettek ki. A termékek bőrazonos, kiváló minőségű növényi vajakat, olajokat, vitaminokat és illóolajokat tartalmaznak, amelyek természetes gyümölcs- kivonatokból származnak, az alapanyagok pedig bio- vagy organikus termelésből, ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból. A hidegen sajtolt növényi olajokat hőkezelés és adalékanyagok nélkül készítik, így megőrződnek az értékes hatóanyagok. Van náluk koffeintartalmú szemkörnyékapó, málnaillatú arcolaj, hidratáló krém és arccadír is. A cég alapítója, Tóth Katalin több mint 10 éve dolgozik natúrkozmetikumokkal, és saját tapasztalatai alapján garantálja a termékek hatékonyságát. A márka nyáron Baba és fényvédő termékcsaláddal is bővült! Rendelj most a webshopból, és kényeztesd magad a természet ajándékaival!



WWW.TERMESZET-KINCSE.HU | TEL.: +36 30 836 1998

 **TERMESZET KINCSE**



VEGÁN



PARABÉN
MENTES



ÁLLATKÍSÉRT
MENTES

keresd a marble cake és lemon cake termékeinken található különleges matricákat!



made
with
the best
of us

Ez nem egy átlagos matrica - hanem olyan, mellyel esélyt kaphatsz egy álmotázásra Olaszországba!

Képzeld csak el: Te és egy vendéged 2 felejthetetlen éjszakát tölthettek
Velencében, majd 2 éjszakát a lélegzetelállító Dolomitokban!

Van más izgalmas nyereményünk is! 100 szerencsés egy 100 termékből
álló Schär csomagot nyer!

Így vehetsz részt a játékban:

1. Vásárolj egy csomag Marble Cake-et vagy Lemon Cake-et!
2. Kapard le a matricát, hogy megkapd a kódot!
3. Menj a linkre, regisztrálj, és írd be a kódot!
4. A legjobb az egészben? Azonnal tudni fogod, hogy nyertél-e!

Vásárolj meg Marble Cake vagy
Lemon Cake termékünket (vagy
mindkettőt) még ma, és kapard le a
matricát, hogy nyerhess!

A részvételi feltételeket megtalálod
weboldalunkon!



shorturl.at/e29vK





**HAZÁNK EGYETLEN MENTES SÉFVERSENYE VISSZATÉR!
GLUTÉN-, CUKOR-, LAKTÓZMENTES ÉS VEGÁN
ALKOTÁSOKKAL VÁRUNK PROFI VAGY AMATŐR
KATEGÓRIÁBAN.**

JELENTKEZZ MÉG MA!

WWW.CSAKAMENTES.HU/SEFVERSENY/

MINDEN MENTES EGY HELYEN!



alpro

BiOrganik
ORGANIC
FOODS



VeganChef
by BiOrganik

Violife
100% Vegan

byo
online / webshop / food delivery

METRO
NAGYKERESKEDELEM

**CASTELLUM
HOTEL HOLLÓKŐ**

PROVE
A világ vegán szemmel.



ITALPOROK

gluténmentes

élelmi rostban gazdag

csökkentett CH-tartalommal



kiszereelés

30 g

250 g



www.dia-wellness.com



fino vegájo

Határtalan finomság! Zéró kompromisszum.



Vegán



Szójamentes



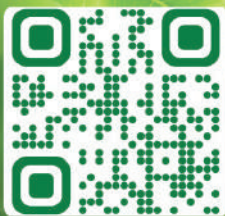
Kókuszszír
felhasználásával



Hozzáadott
kalciummal



Gluténmentes



A képek illusztrációk.



**BÉLFLÓRA-TÁMOGATÓ
ACIDO + BIFIDO BAKTÉRIUM
TARTALOMMAL**